Electrolux

by TOSHIBA

Electrolux by TOSHIBA
はヨーロッパ最大の白物家電メーカーで
あるElectrolux社のデザインと機能を
東芝が皆様にご提供するものです。

エレクトロラックス電子レンジ（家庭用）

取扱説明書・料理集

形　名

EMC-M20Y

●このたびはエレクトロラックス電子レンジをお買いあげいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、この取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはいつも手元においてご使用ください。
●保証書を必ずお受け取りください。

まず

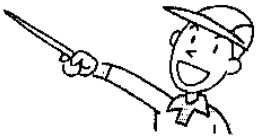
安全上のご注意を必ず読む (4~9ページ)

お使いになる前に必ず守っていただきたい事を記載してあります。

初めに

アースを取り付ける (6ページ)

「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。



調理開始！ (12~16ページ)

「調理のしかた」を読んで始めてください。

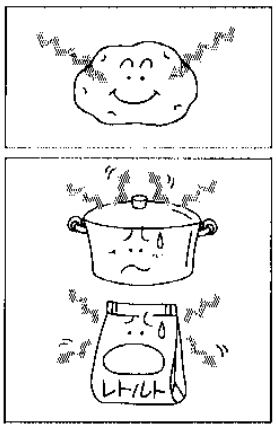
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質

- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。



レンジ調理のポイント

- **加熱時間は**
  食品の分量にほぼ比例します。
  分量を2倍にした場合は、
  加熱時間も2倍弱に合わせます。
- **レンジ加熱は**
  食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

自動調理

- 「あたため」「牛乳」「酒かん」「生解凍」「メモリー」の自動キーのほかに、4種類のセレクトメニューがあります。

- **加熱時間は**
  選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

レンジ強(500W) 料理のあたためや、生からの調理に使います。

レンジ弱(200W) 弱めの火加減が必要な解凍や、煮込むものなどに使います。

レンジ強→レンジ弱 煮物・煮込みに使います。ひと煮立ちするまでは強火、その後は弱火でコトコト煮ます。レンジ強で煮立てたあと、レンジ弱でじっくり煮込みます。

■調理時間の合わせかた

調理時間は加熱の内容によって合わせかたが違います。

レンジ強

0	5分	20分
10秒間隔	15秒間隔	

レンジ弱

0	15分	40分	90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔	

もくじ

ご使用の前に

安全上のご注意 ……4〜9
各部のなまえとはたらき ……10〜11
（本体・操作部・付属品）

調理のしかた

●自動調理
あたため ……12〜13
牛乳/酒かん ……14〜15
生解凍 ……16〜17
セレクトメニュー ……18〜19
メモリー ……20〜21

●手動調理
レンジで調理する ……22〜23

使える容器・使えない容器 ……24

料理集

料理集目次 ……25
Cooking Book ……25〜29

こんなときは

お手入れのしかた ……30〜31
修理を依頼される前に ……32〜33
お知らせの音について ……32
ブザー音の消しかたと戻しかた ……33

引っ越しについて ……34
仕様 ……34
保証とアフターサービス ……34〜35

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態 ▶	表示　点灯中	点滅中
1 2 3		1-1	1-1

各ページの操作部には、使用するキーに▩が入っています。

安全上のご注意

●ご使用になる前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
●ここに示した注意事項は、安全に関する重大な内容を記載していますので必ず守ってください。
●表示と意味は次のようになっています。

⚠危険	「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または*1重傷を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。
⚠警告	「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または*1重傷を負う可能性が想定されること」を示します。
⚠注意	「取り扱いを誤った場合、使用者が*2傷害を負うことを想定されるか、または*3物的損害の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止	○は、禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに文章や絵で示します。
指示	●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに文章や絵で示します。
注意	△は、注意を示します。具体的な注意内容は、図記号の中や近くに文章や絵で示します。

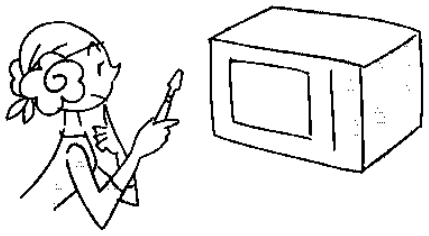
*1 重傷とは失明やけが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
*2 傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないけが・やけど・感電などをさします。
*3 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペット等にかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

⚠危険

自分で分解・修理・改造をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買いあげの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



分解禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属ものまたは異物、指を入れない

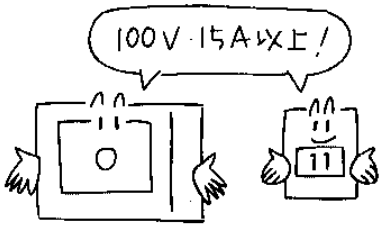
感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

禁止

⚠警告

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

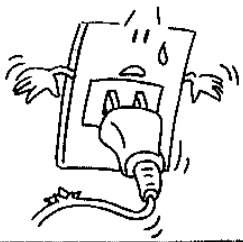
交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。



コンセントを単独に使用

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。



禁止

ご使用の前

⚠警告

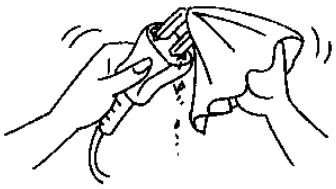
電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

禁　止

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。



ほこりをとる

⚠注意

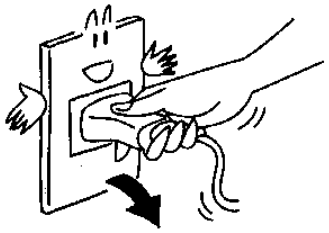
電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

禁　止

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



プラグを持って抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になる場合があります。

プラグをコンセントから抜く

据え付けるとき

⚠警告

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装材を取り除く

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

安全上のご注意

据え付けるとき

⚠警告

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは、お買いあげの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご相談ください。

アースを接続する

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。

●アース端子が無い場合

- アース棒（別売り：部品コード32582118）をお求めの上、アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）を行ってください。

■アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）が必要な据え付け場所

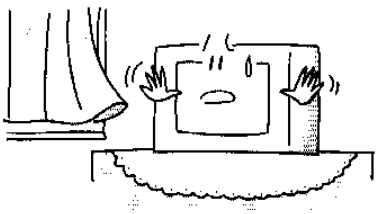
- **湿気の多い場所**
  土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など
- **水気の多い場所（漏電遮断機も設置必要）**
  水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

- **ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針**
  法令で禁止されています。

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。



禁　止

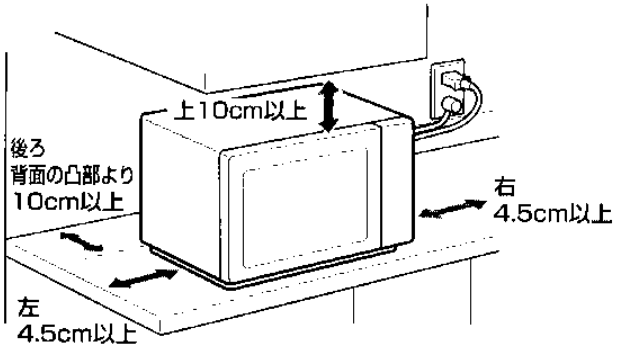
⚠注意

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
右・左・上・後ろいずれか1面を開放して設置してください。

壁との間を開ける

[設置基準適合]



水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁　止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買いあげの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方はお買いあげの販売店にご相談ください。

禁　止

使用するとき

⚠警告

調理中に、電源プラグを抜き差ししない
抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁　止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない
感電・けが・やけどの原因になります。

禁　止

⚠注意

衣類・ふきん類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない
過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁　止

排気口や吸気口をふさがない
火災の原因になります。

禁　止

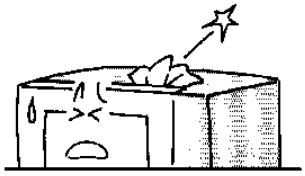
とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない
変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁　止

庫内、回転皿、とびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない
破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、回転皿のふちに当たらないようにしてください。
とびらのガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

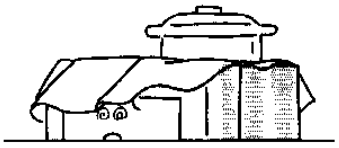
禁　止

とびらにものをはさんだまま使用しない
電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。



禁　止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない
置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。



禁　止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない
とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

禁　止

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。

①とびらを閉めたまま「STOP/CLEAR」キーを押し、運転を停止する。
②電源プラグをコンセントから抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。

- そのまま使用せずに、お買いあげの販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠警告

庫内がカラのまま、調理しない
- 本体や庫内および付属品が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内や付属品にふれないでください。

禁　止

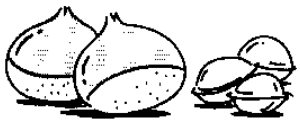
缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

食品を移し替える

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。



ふたをとる
殻に切れ目を入れる

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。
- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

禁　止

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

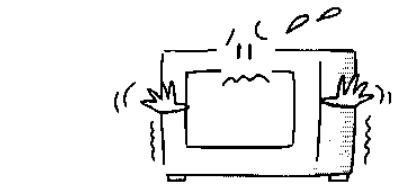
高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

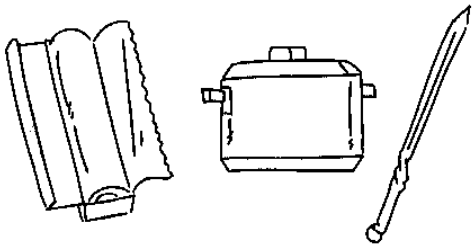
食品は加熱しすぎない
- 飲みもの（コーヒー、牛乳、水など）、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。
- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- 少量の食品は発火する恐れがあります。
- 回転皿・ガラス容器が熱くなり、割れたり溶ける　原因になります。

禁　止

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、とびらのガラス割れなどでけがの原因になります。





禁　止

お手入れ

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

プラグを抜く

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

禁　止

⚠注意

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

プラグを抜き冷めてから

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火などの原因になります。

- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

禁　止

お願い

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

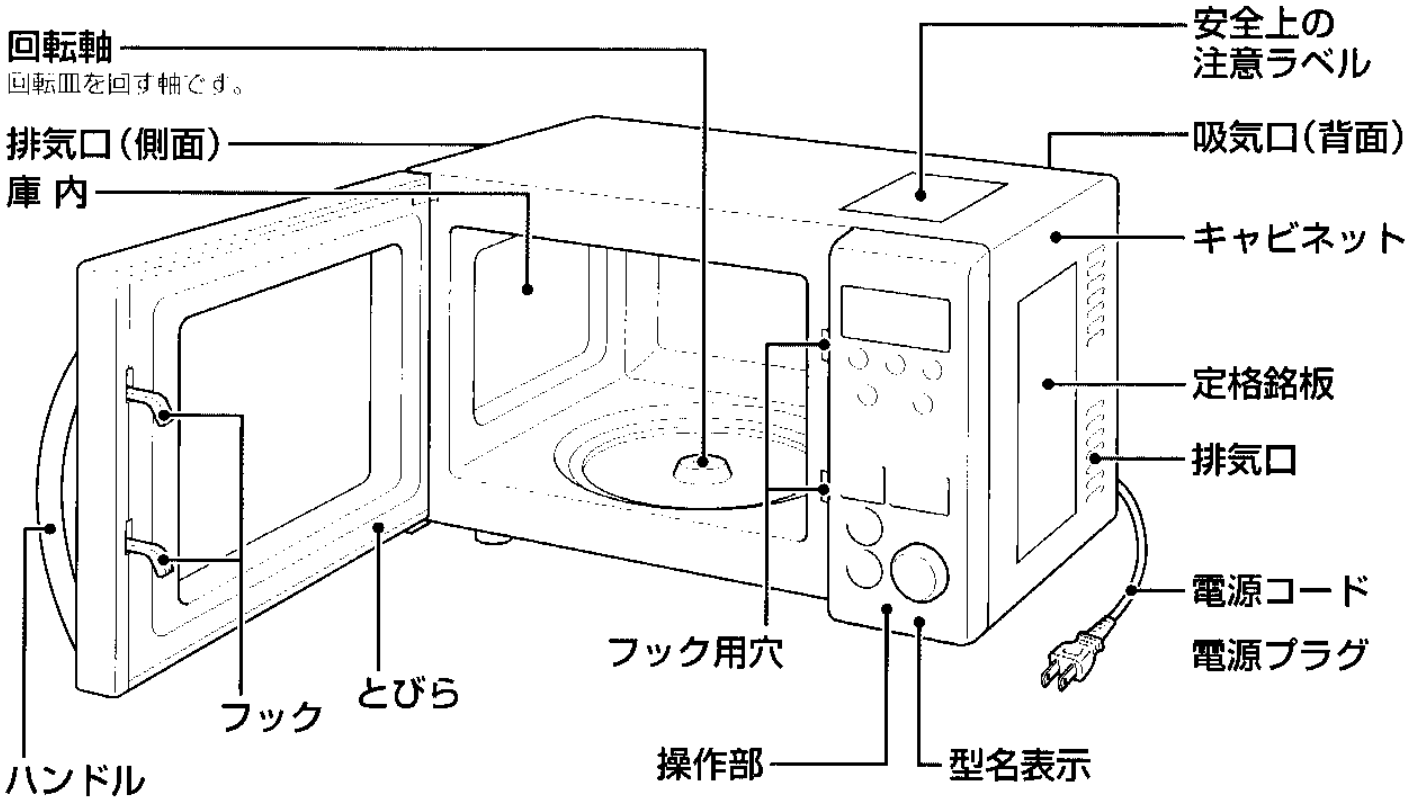
本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。
また、そうじのためにとびらカバーがはずせる構造になっていますので、本体移動のときはとびらカバーを持たないようにしてください。

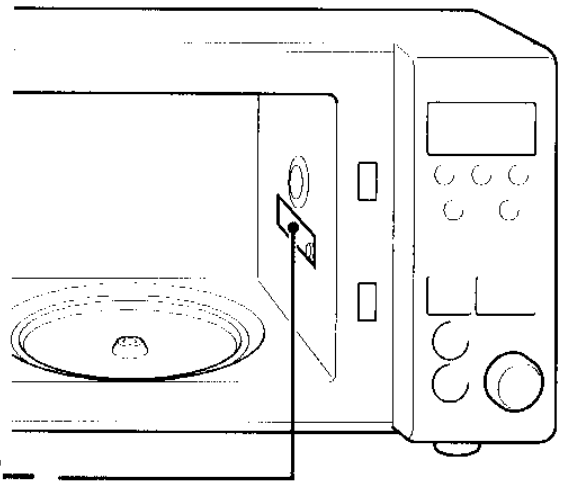
各部のなまえとはたらき

本 体

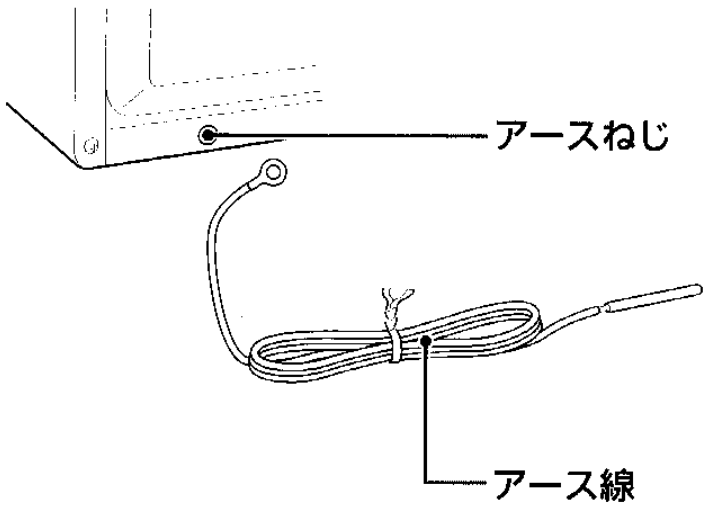
[正面]



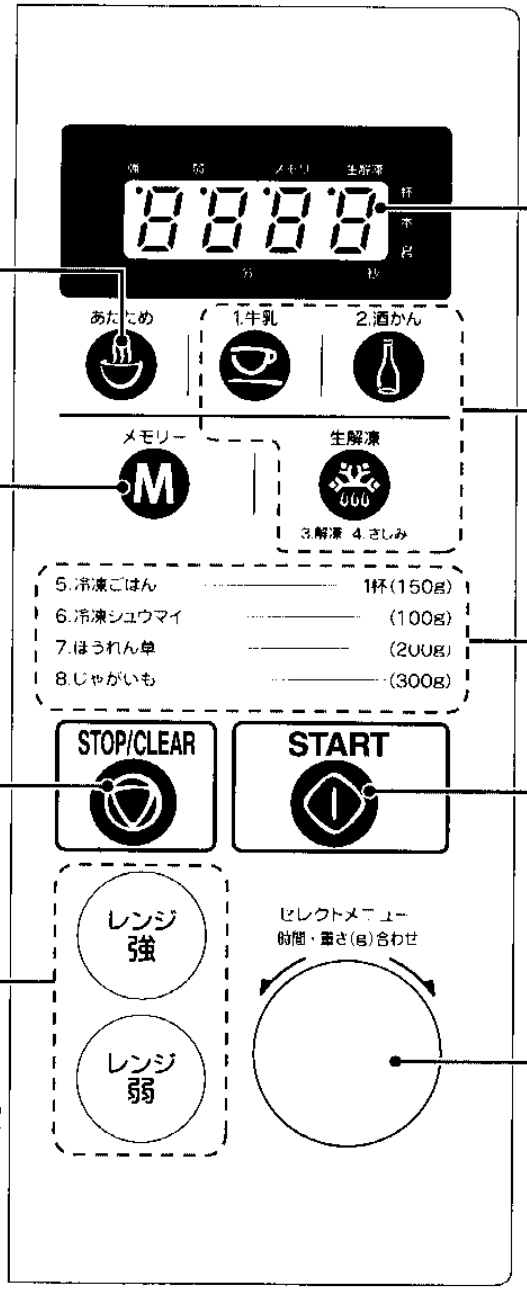
[庫内側面]



[背面]



操作部



あたためキー

使用することの多い「レンジ強」の1分～3分までを簡単に設定できます。

メモリーキー

日常よく使う加熱内容を2コースまで、記憶させられます。

STOP/CLEARキー

キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

手動調理キー

レンジ強（500W）とレンジ弱（200W）があります。
それぞれ、調理に応じて時間を設定して使います。
（22～23ページ）

表示部

調理時間、調理内容、メニュー番号を表示します。

オートメニューキー

時間設定の不要なメニューです。

セレクトメニュー

STARTキー

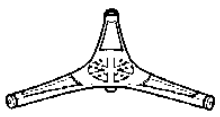
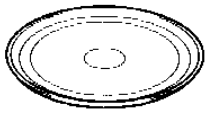
押すと調理を開始します。
※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

ダイヤル

セレクトメニューの選択、生解凍食品の重さ合わせ、手動調理時間の設定に使います。

付属品

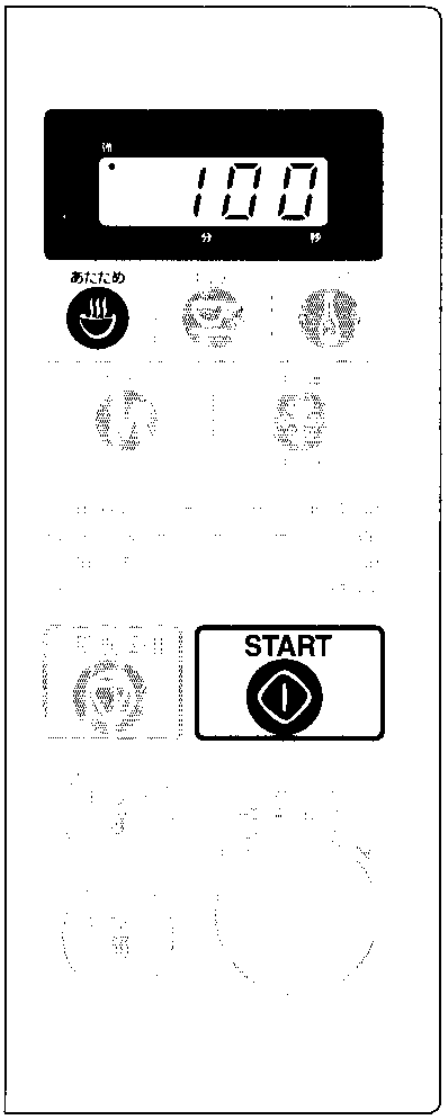
付属品は正しくお使いください。
お使いになる前に本体にセットしてください。

回転台1枚	回転皿1枚（ガラス製）
	
回転皿をのせて使用します。	強い衝撃に弱いので、容器や食器の出し入れに気をつけてください。

時間を選んで自動調理

あたため

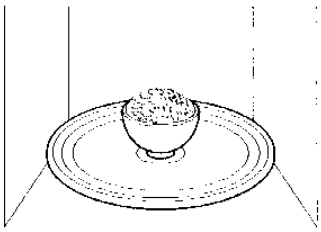
★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～200gです。



例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れます。



2 あたため を押す

• 押すごとに
1分加熱→2分加熱→3分加熱…と変わります。

3 START を押す

▶残り時間を表示

• 残り時間は設定した内容によって変わります。

▶ブザーが3回鳴り、調理終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

あたためかた

加熱時間のセットのしかた

<あたため>キーを押した回数	1	2	3
加熱時間	1分	2分	3分

あたためのセットのしかたとコツ

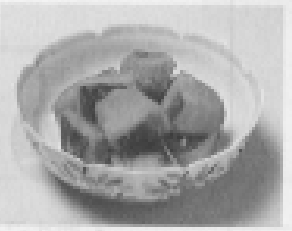
ラップは必要ありません。

ごはんもの

・分量…1杯（150g）
・セット方法…1回押し

【コツ】

・かたまりはほぐし、冷蔵など固めのものは水を振りかけて加熱します。



煮もの

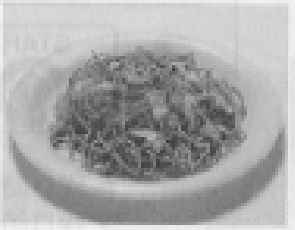
・分量…150g
・セット方法…2回押し

【コツ】

・煮汁を切り、深めの容器に入れて加熱します。

汁もの

・分量…1杯（150g）
・セット方法…2回押し

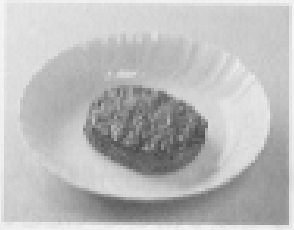


いためもの

・分量…150g
・セット方法…2回押し

【コツ】

・深めの容器に入れて加熱し加熱後、混ぜ合わせます。

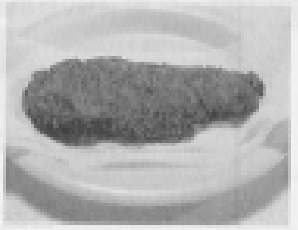


焼きもの

・分量…1切（100~200g）
・セット方法…1回押し

【コツ】

・ソース類はとび散ることがあるので加熱後かけます。
・ペーパータオルを敷いた皿の上に並べて加熱します。

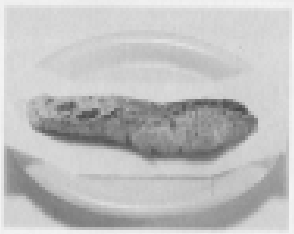


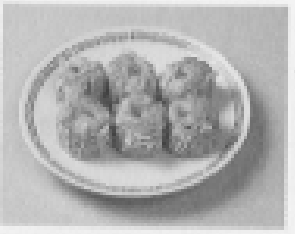
あげもの

・分量…1切（100~150g）
・セット方法…1回押し

【コツ】

・ペーパータオルを敷いた皿の上に重ならないように並べて加熱します。





むしもの

・分量…100g
・セット方法…1回押し

【コツ】

・パサついているときは、霧を吹いて加熱します。

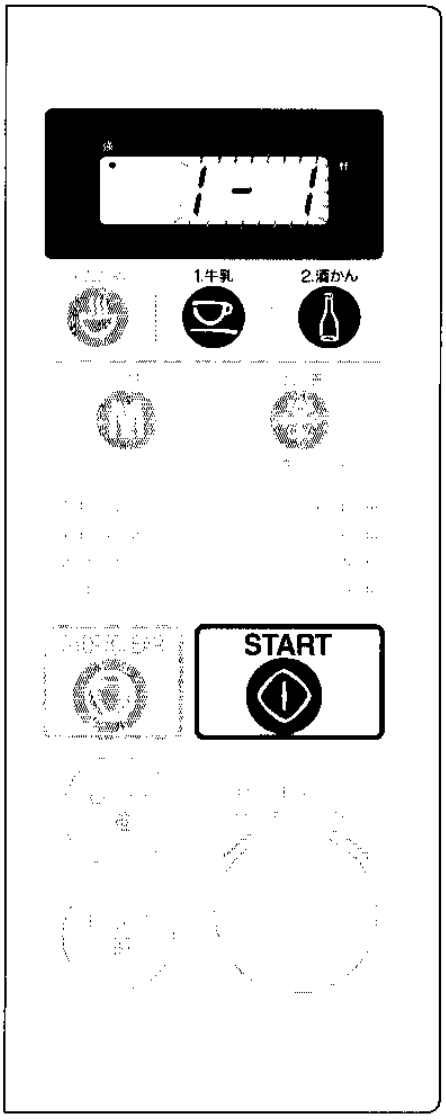
上手にあたためるするために

●食品の分量にあった容器を使用する

時間・出力を合わせずに自動調理

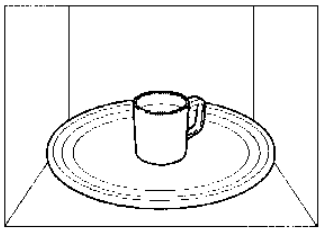
牛乳/酒かん

★それぞれ1～3杯まで加熱できます。



例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる



2 1.牛乳 を押す

- 押すごとに1杯→2杯→3杯→1杯…と変わります。
- 酒かんは押すごとに1本→2本→3本→1本…と変わります。

3 START を押す

▶残り時間を表示

- 残り時間は設定した内容によって　変わります。

▶ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

あたためかた

1.牛乳

- 容器…背が低く広口のマグカップ。
  （容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 分量…1～3杯、容器の8分目。
  （少量しか入れないと沸騰する恐れが ありま す）
- おいしく飲むために…加熱後すぐかき混ぜる。
  （放置すると膜ができることがあります）

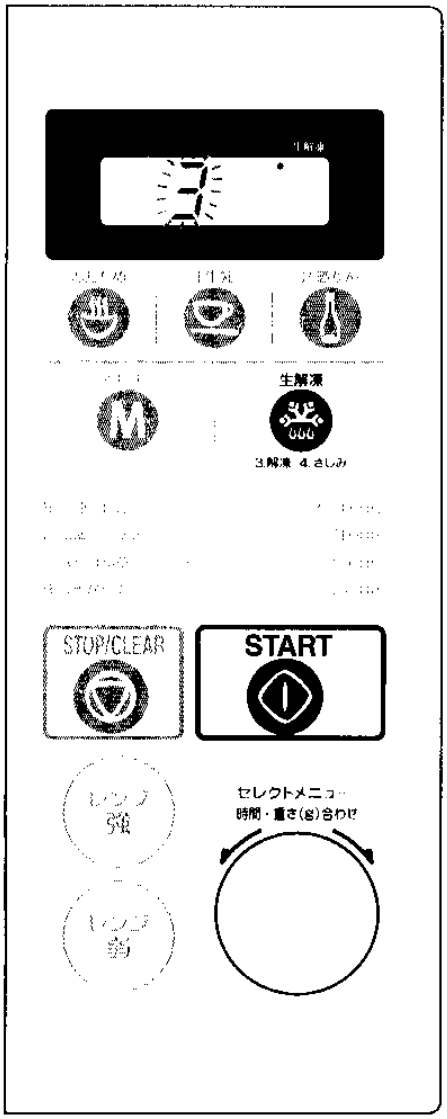
2.酒かん

- 容器…背が低くずんぐりしたとっくり。
  （容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 分量…1～3本、とっくりの8分目。
  （少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
- おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。

時間・出力を合わせずに自動調理

生解凍

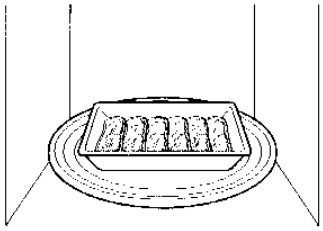
★生解凍で一度に解凍できるのは100～600gです。
★初めに食品の重さを量っておきます。



例：冷凍の肉を解凍する

1 食品を入れる

- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップははずします。



2 生解凍 を押す

3.解凍 4.さしみ

- 押すごとに3解凍⟷4さしみと変わります。

3 を回して

重さ（g）を合わせる

3 START を押す

▶残り時間を表示

▶ブザーが3回鳴り、解凍終了

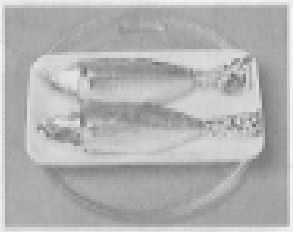
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

生解凍のしかた

生解凍

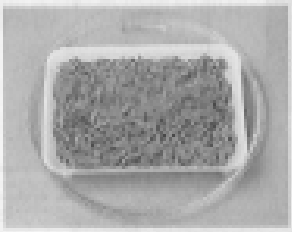
3.解凍

・自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。



あじ（一尾もの）

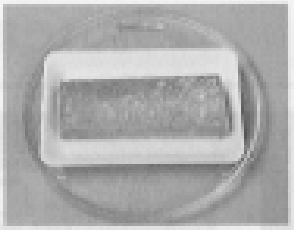
・頭や尾、身の細い部分は加熱されやすいのでアルミホイルを巻いてください。



ひき肉・うす切り肉・かたまり肉

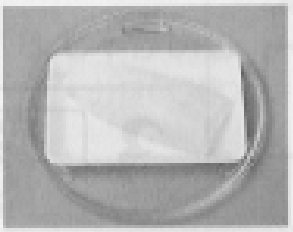
4.さしみ

・まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べ頃に解凍。



まぐろ

・厚さが均一でない場合は、薄い部分が先に加熱されやすいので、薄い部分にアルミホイルを巻いてください。



いか

・グレース（氷の膜）のついているものはグレースを取り除いてから、解凍します。

上手に解凍するために

●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍

●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

・魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。

●解凍する食品の大きさをそろえる

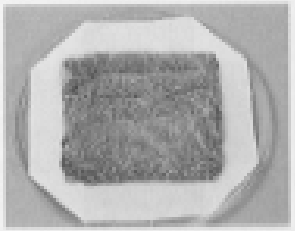
・上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。

●庫内や回転皿を十分冷ましてから解凍する

・庫内が熱いとうまく解凍できないことがあります。
庫内を十分冷ましてください。

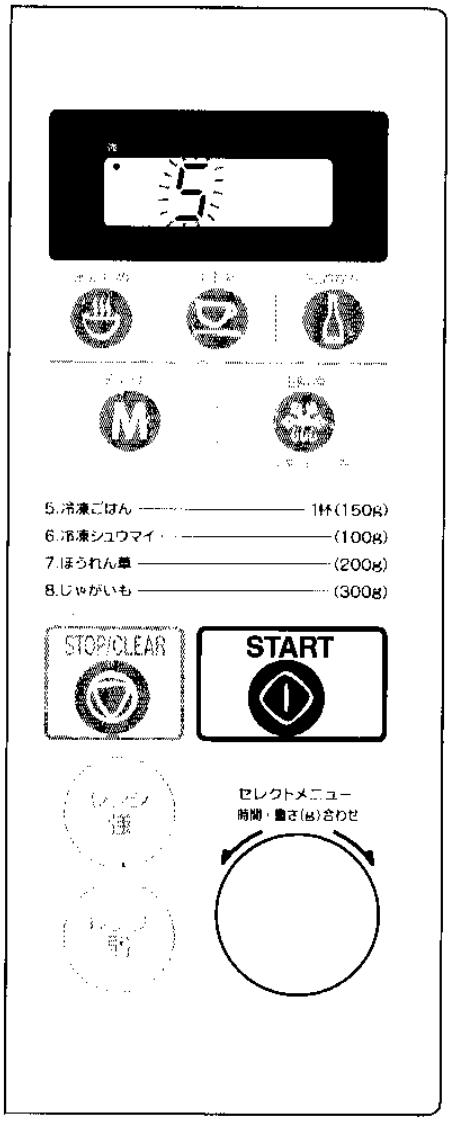
●ラップなどに包んで冷凍した食品や、回転皿にのらない大きさの発泡トレイに入っている食品の解凍

・回転皿にペーパータオルを敷き、その上にラップなどをはずした食品や、小分けにした食品をのせて解凍してください。



時間を合わせずに自動調理

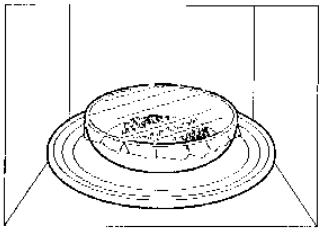
セレクトメニュー

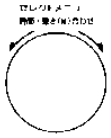


例：冷凍ごはんをあたためる

1 食品を入れる

・食品の量にあった耐熱性の容器に入れます。



2  を回してメニューを選ぶ

▶メニュー番号が点滅

3 START を押す

▶残り時間を表示

・残り時間は設定した内容によってわります。

▶ブザーが3回鳴り、調理終了

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

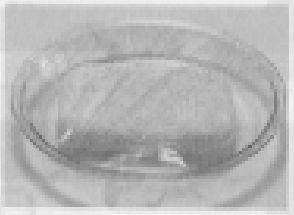
調理のしかた（セレクトメニュー）

※料理の前の数字は、セレクトメニューの番号と同じです。

5.冷凍ごはん

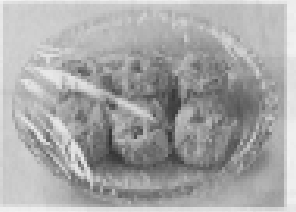
- 分量…150g
- あたためかた…ラップをして加熱する。

※小分けにして冷凍しておくと便利です。



6.冷凍シュウマイ

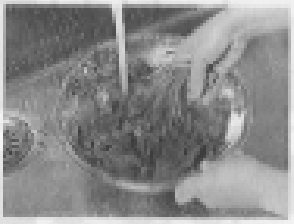
- 分量…100g
- あたためかた…パックから出し、平皿に並べラップをして加熱する。



7.ほうれん草

- 分量…200g

・水洗い後、茎の太いものには十文字に切り込みを入れ、水気を切らずに葉と茎を交互に重ねてラップできっちり包みます。



・加熱後は流水でアクを取ります。

8.じゃがいも

- 分量…300g

まるごとゆでるとき

・水洗いしてラップできっちり包み、直接回転皿にのせて加熱します。

・加熱後しばらく置いて繰り越し加熱（5分）を利用します。

切ってゆでるとき

・皮をむき、大きさをそろえて切り、水をふりラップで包み、直接回転皿にのせて加熱します。

加熱終了後は繰り越し加熱（食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと）を利用しましょう。繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

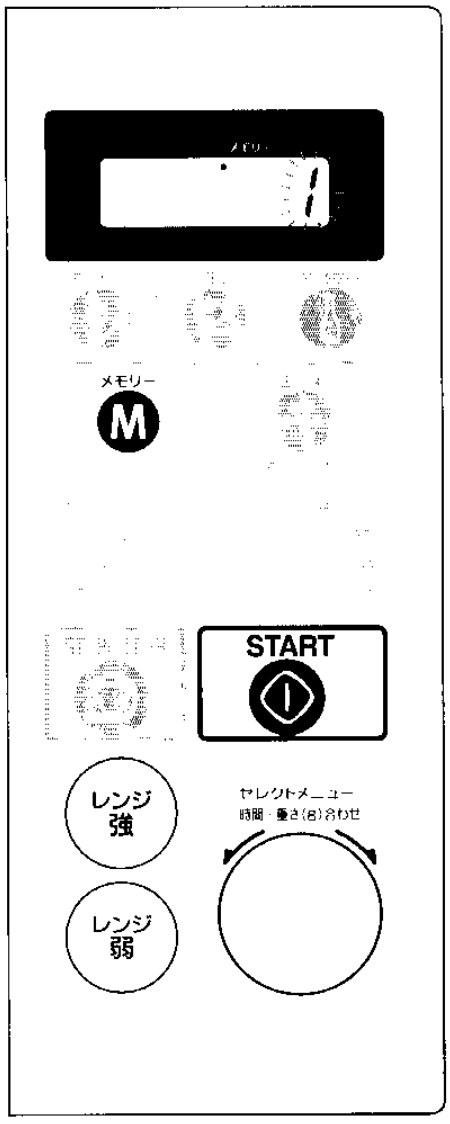
日常よく使う加熱内容を記憶させる

メモリー

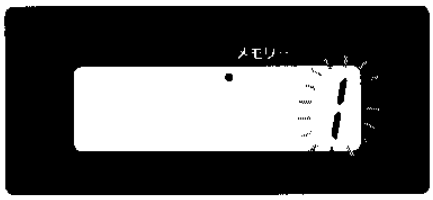
★2つのコースを記憶させることができます。

★1度記憶させれば、「メモリー」キーと「START」キーを押すだけです。

例：メモリー1に「レンジ強」5分→「レンジ弱」15分の連続調理を記憶させる



1 メモリー **M** を1回押す



2 レンジ 強 を押す

3 セレクトメニュー を回して時間を合わせる

4 レンジ 弱 を押す

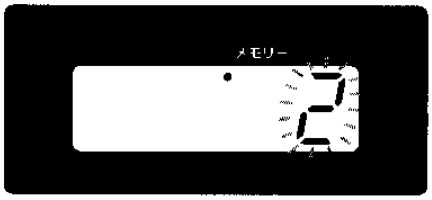
5 セレクトメニュー を回して時間を合わせる

6 メモリー **M** を押す

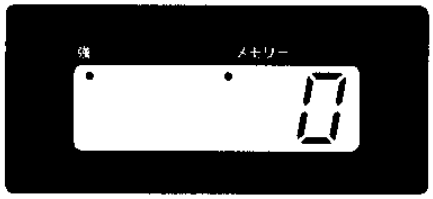
▶0が表示され、記憶完了。

例：メモリー2に「レンジ強」を記憶させる

1 メモリー M を1回押す



2 レンジ強 を押す



3 セレクトメニュー 時間・重さ(量)合わせ を回して時間を合わせる

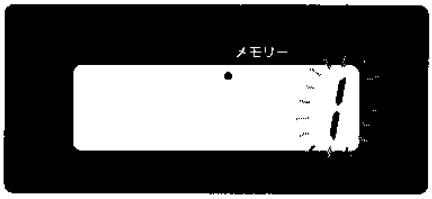
4 メモリー M を押す

▶0が表示され、記憶完了。

メモリー1を使う

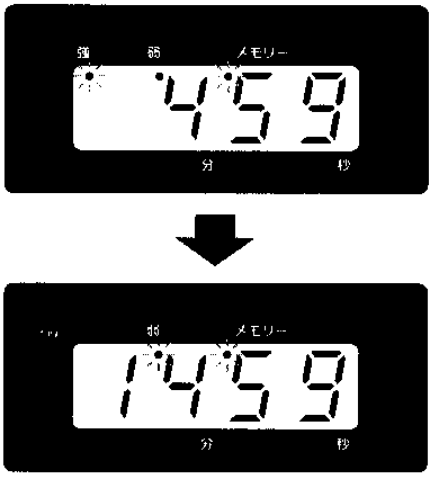
1 メモリー M を押す

・2の場合は2回押す。



2 START を押す

・レンジ強→弱連続運転で記憶されているときは初めにレンジ強、次いでレンジ弱の調理時間の残りを表示（下図）。

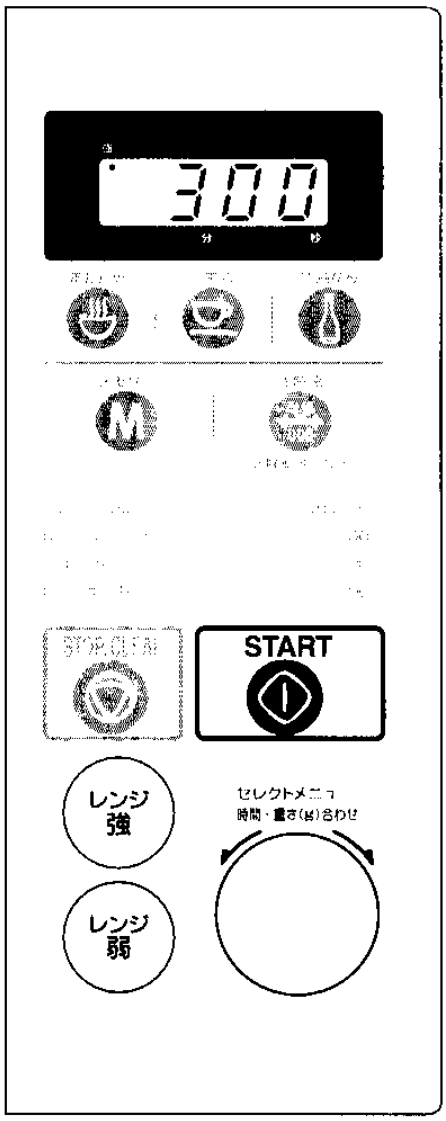


お知らせ

- メモリーに調理内容が記憶されていませんと、「START」キーを押したときブザーがピッピッピッ…と鳴り、調理は開始されません。
- 記憶内容を変えたいときは、新たに「記憶のさせ方」の手順どおり記憶させます。（前に記憶していた内容は自動的に消えます。）
- 停電後や、電源プラグをコンセントから抜いた後は、記憶した内容はすべて消えます。再度設定し直してください。

時間・出力を合わせて

レンジで調理する



1 食品を入れる

・食品の量にあった耐熱性の容器に入れます。

2 (レンジ 強) を押す

・レンジ弱のときは (レンジ 弱) を押す

▶表示部の右下のランプが点灯

3 を回して時間を合わせる

・最大設定時間　レンジ強：20分、レンジ弱：90分
（最大設定時間は、調理時間を途中で増やす時間を含めます）

4 (START) を押す

▶**ブザーが3回鳴り、調理終了**

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■出力を組み合わせて使いたいときは

例：レンジ強10分→レンジ弱20分の場合
　　レンジ操作の2～3の手順をくり返す
　　1）レンジ強10分に合わせ、
　　2）レンジ弱20分に合わせ、
　　3）「START」を押す

・**レンジ強**が終わると続けて**レンジ弱**の調理残時間を表示

■途中で調理時間を増減したいとき

→ ダイヤルを回して調理時間を1分単位で調節する
右に回すと1分ずつ長くなり、左に回すと1分ずつ短くなります。
ダイヤルを回す速さが遅すぎたり、回す量が少ないと増減できません。
少し早く1/4以上回してください。

設定時間の目安

★室温・冷蔵の食品（レンジ強）

メニュー名	ラップ	分　量	目安時間
ごはん	無	1杯（150g）	約1分
どんぶりもの	無	1杯（340g）	約3分30秒
スープ・みそ汁	無	1杯（150cc）	約2分
野菜の煮物	無	150g	約2分
カレー・シチュー	有	200g	約3分
野菜炒め	無	150g	約2分
しゅうまい	無	6コ（100g）	約1分
とんかつ	無	150g	約1分30秒
ハンバーグ	無	1コ（100g）	約1分
焼　魚	無	1切（100g）	約1分
中華まん	有	1コ（80g）	約1分

★冷凍の食品（レンジ強）

メニュー名	ラップ	分　量	目安時間
冷凍ごはん	有	1杯（150g）	約3分
冷凍カレー・シチュー	有	200g	約8分
冷凍しゅうまい	有	5コ（100g）	約2分
※冷凍中華まん	有	1コ（80g）	約1分30秒
冷凍コーン	有	200g	約4分

※中華まんは水にくぐらせ、底の紙をとって加熱します。

★のみもの（レンジ強）

メニュー名	ラップ	分　量	目安時間
牛　乳	無	1杯（200cc）	約1分30秒
酒かん	無	1杯（160cc）	約1分

★冷凍の肉・魚の解凍（レンジ弱）

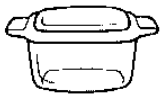
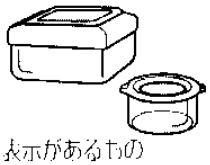
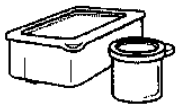
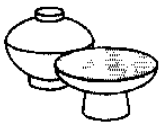
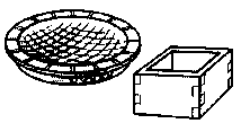
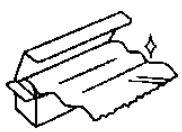
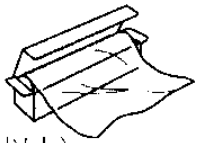
メニュー名	ラップ	分　量	目安時間
解　凍	無	200g	約3分
	無	400g	約6分
	無	600g	約8分
さしみ解凍	無	200g	約3分
	無	400g	約6分
	無	600g	約8分

★野菜のゆでもの（レンジ強）

メニュー名	ラップ	分　量	目安時間
ほうれん草	有	200g	約3分
キャベツ	有	100g	約2分
ブロッコリー	有	100g	約3分
じゃがいも	有	2コ（300g）	約6分
かぼちゃ	有	150g	約4分
にんじん	有	100g	約3分

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類		
耐熱性がある ガラス 	使えます	ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない ガラス	使えません	カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。
耐熱性がある プラスチック （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの 	使えます	• ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 • 油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。
耐熱性がない プラスチック  （耐熱温度140℃未満）	使えません	電波で変形するもの（ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。
陶器・磁器	使えます	ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。
漆器 	使えません	塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。
アルミ・ホーローなどの 金属容器、金網、金串	使えません	とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。
木・紙・竹製品 	使えません	金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。
アルミホイル 	使えません	ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。
ラップ  （耐熱温度140℃以上）	使えます	ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。

COOKING BOOK

お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間・温度は一応の目安です。

メニュー

赤飯 …… 25
チキンサラダ …… 26
あさりの酒蒸し …… 26
帆立のベーコン巻き …… 26
小松菜のごま和え …… 27
リヨン風ポテト …… 27
ポークカレー …… 27
チャーハン …… 28
あべかわもち …… 28
リングケーキ …… 29
イチゴジャム …… 29

上手に調理するために

●繰り越し加熱を上手に使いましょう

●形や大きさをそろえて調理しましょう

- 均一に仕上げるためです。

●ラップはふんわりとかけましょう

- ラップはねつに当たると縮む性質を持っているので、ピンと張りすぎると真ん中から破れたり、急激にへこんだりする場合があります。ふんわりと余裕を持ってかけましょう。

●食品の分量にあった容器を使いましょう

- 食品を入れたとき、8分目位になる大きさが適当です。

●加熱時間は目安時間です

- 調理時間は、食品の種類・形・量・大きさ・初温度・室温などによって多少異なります。取扱説明書に示されている加熱時間は一応の目安です。

●加熱後の食品を取り出すときは

- 加熱後の食品を取り出すとき、容器が熱くなっている場合があります。気をつけて取り出してください。

赤　飯

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約6分 ↓ レンジ弱 約3分	

材料／2人分
もち米 ……カップ1（150g）
あずき ……大さじ1½（20g）
あずきの煮汁＋水 ……160cc
ごま塩

作りかた

1 もち米は洗ってザルにあげ、よく水気を切る。

2 なべにあずきとたっぷりの水を入れ、火にかけ、沸とうしたら、一度ゆで汁を捨て、カップ2の水を加える。再び沸とうしたら弱火にして、8~9分通り（指で押すとつぶれるくらい）ゆでて、十分に冷まし、あずきと煮汁を別にとっておく。

3 深めの容器にもち米とあずきを入れ、あずきの煮汁と水を合わせて加え、ふたをして1時間位浸す。

4 3を**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約6分**加熱し、全体を混ぜ合わせ、さらに**レンジ強**で**約3分**加熱する。

5 炊き上がったら混ぜ合わせ、布巾をかけ、ふたをして、しばらく蒸らす。

チキンサラダ

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約5分	

材料／2人分
鶏むね肉……1枚（200g）
白ワイン……大さじ1
塩／こしょう
マヨネーズ
クレソン／プチトマト

作りかた

1 鶏肉は、皮にフォークを刺して穴をあけ、塩・こしょうする。

2 深めの皿に皮を下にして入れ、白ワインをふりかけ、ラップをして、約20分おく。

3 2を**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約5分**加熱し、ラップをしたまま冷ます。

4 3が冷めたら手で細かくさき、マヨネーズで和える

あさりの酒蒸し

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約3分	

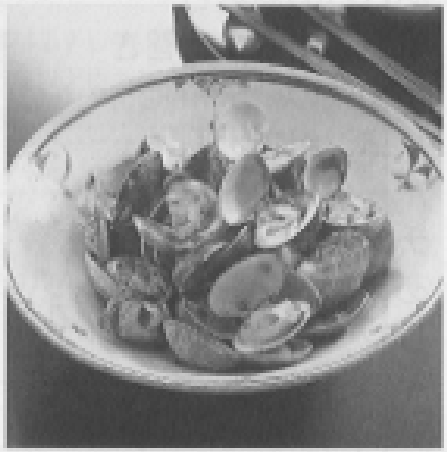
材料／2人分
あさり（カラつき）……300g
酒……大さじ2

作りかた

1 ひたひたの量の薄い塩水に、あさりをつけてしばらくおき、砂をはかせ、カラをこすり合わせてよく洗う。

2 深めの皿に1のあさりを入れ、酒をまわしかけ、ラップをする。

3 2を**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約3分**、カラが開くまで加熱する。



帆立のベーコン巻

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約4分	

材料／2人分
帆立貝柱……4コ
ベーコン……4枚
レモン……1/4個
白ワイン……大さじ1½
バター……大さじ1/2
A［酒……大さじ1/2
　しょうゆ……大さじ1
　みりん……大さじ1/2］
クレソン／プチトマト

作りかた

1 帆立貝柱を、Aを合わせた中に漬け込む。

2 1の汁気をふき取り、ベーコンで巻き、端を爪楊枝で止める。

3 深めの皿に2を重ならないように並べ、白ワインとバターを入れ、ラップをして、**レンジ強**で**約4分**加熱し、レモン汁をかける。

小松菜のごま和え

キー名と加熱時間	付属品
セレクトメニー 7ほうれん草 約3分	

材料／2人分
小松菜……200g
A
- すりごま……大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- だし汁……大さじ2

作りかた

1 小松菜は洗って、水気を切らずにラップで包む。**回転皿**にのせ、**ダイヤル**を回し、**セレクトメニー〈7ほうれん草〉**に合わせ、**START**を押して加熱し、冷水にさらす。

2 1の小松菜をよく絞って、約3cmの長さに切る。

3 Aを混ぜ合わせ、小松菜を和える。

☆手動の場合
レンジ強 約3分

リヨン風ポテト

キー名と加熱時間	付属品
セレクトメニー 8じゃがいも 約6分	

材料／2人分
じゃがいも
（皮をむき5mm厚さに切る）…2コ（300g）
A
- 玉ねぎ（5mm厚さに切る）…中1/2コ（100g）
- バター……大さじ1

塩／こしょう
ナチュラルチーズ（短冊切り）…50g
パセリ（みじん切り）

作りかた

1 器にAを入れ**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約2分30秒**加熱する。

2 じゃがいもに水をふりラップで包み、**回転皿**にのせ、**ダイヤル**を回し、**セレクトメニー〈8じゃがいも〉**に合わせ、**START**を押して加熱する。

3 器にじゃがいもを入れ1をのせ、塩・こしょうをし、チーズをのせて、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**3～4分**加熱し、パセリを散らす。

☆手動の場合
レンジ強 約6分

ポークカレー

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約8分 ↓ レンジ弱 約60分	

材料／2人分
豚肉（カレー用角切り）……150g
にんにく（みじん切り）……1/2かけ
しょうが（すりおろす）……1/2かけ
A
- 玉ねぎ（くし形切り）…中1コ（200g）
- にんじん（乱切り）1/2本（100g）
- じゃがいも（乱切り）……1コ（150g）

サラダ油
B
- 市販のカレールー……60g
- 水……300cc

作りかた

1 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく・しょうがを入れ、塩・こしょうをした豚肉を炒めて取り出し、さらにAを炒める。

2 深めの容器にBを入れ、ふたをして、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**5～6分**加熱し、加熱後よく混ぜる。

3 2に1を入れて混ぜ合わせ、ふたをして、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約8分**、さらに**レンジ弱**で**約60分**加熱する。

チャーハン

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約4分	

〈市販のチャーハンの素を使って〉

材料／1人分
冷やごはん……250g
サラダ油……大さじ1
A
- チャーハンの素……1袋
- 卵（割りほぐす）……1コ
- ネギ（みじん切り）……大さじ1

〈生の具を使って〉

材料／1人分
冷やごはん……250g
サラダ油……大さじ1
A
- グリーンピース……10g
- ハム（1cm角に切る）……20g
- ムキエビ（1cm角に切る）…10g
- 卵（割りほぐす）……1コ
- 塩／こしょう

作りかた

1 容器にごはんを入れ、サラダ油を加え、ごはん全体にからめAを加え混ぜ合わせる。

2 ラップなしで**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約4分**加熱する。
（生の具を使う場合は**レンジ強**で**約6分**間加熱する。）

3 加熱後、具が均一になるようによく混ぜる。

アドバイス
- 容器は、平皿や深めの皿で、かき混ぜる程度の余裕のある大きさをお使いください。
- あたたかいごはんを使用する場合は、レンジ強で約2分30秒加熱します。（生の具を入れる時はレンジ強で約6分）
- 生の具を使う場合、Aの分量は、100gを目安とします。

あべかわもち

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約1分	

材料／2人分
もち（6×6×1.5cm）……2コ
A
- きな粉……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- 塩

作りかた

1 器にAを入れ、混ぜ合わせる。

2 水に漬けたもちに1のきな粉をまぶして皿に並べ、ラップなしで、**回転皿**にのせ、柔らかくなるまで**レンジ強**で**約1分**加熱し、さらにきな粉をまぶす。

アドバイス
- もちのかたさ・厚さ・大きさなどにより、加熱時間が多少異なります。

リングケーキ

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約5分	

材料／耐熱プラスチック製
直径22cmリングケーキ型1コ分
小麦粉（薄力粉）……80g
ベーキングパウダー……小さじ1弱
卵……3コ
砂糖……80g
バター……60g
バニラエッセンス
牛乳……大さじ2
板チョコレート……40g
くるみ
ホイップクリーム
生クリーム…カップ1/2（100g）
砂糖……大さじ1
バニラエッセンス

作りかた

1 リングケーキ型にバター（分量外）を薄くぬる。

2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え、クリーム状になり、字がかけるようになるまで十分泡立てる。

3 器にバターを入れ、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約1分**加熱し、バターを溶かす。

4 2に小麦粉とベーキングパウダーをいっしょにふるって広げるように加え、さっくり混ぜ合わせ、3を加え、切るように混ぜ合わせる。

5 1に生地を流し入れ、5～10cmの高さから2～3回落として大きな泡を消す。

6 5にラップをして、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約5分**加熱する。

7 6をあみの上に出し、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけて冷まし、皿にのせる。

8 器に細かくしたチョコレートと牛乳を入れ、ラップなしで、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約1分30秒**加熱した後よく混ぜ合わせ、7にかけ、ホイップクリーム・くるみを飾る。

いちごジャム

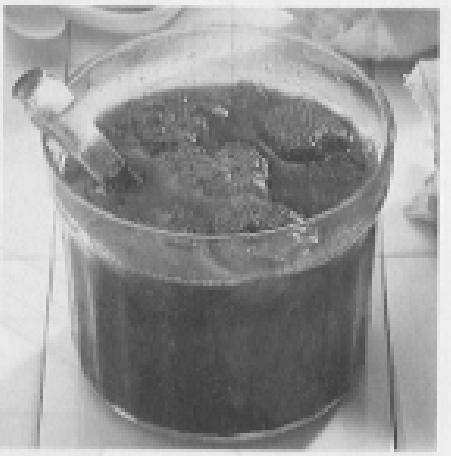
キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約10分 ↓ レンジ弱 約10分	

材料
いちご……15粒（200g）
A［砂糖……カップ1½弱（150g）
　レモン汁……大さじ1

作りかた

1 いちごはきれいに洗ってから、水気をよく切り、ヘタをとる。

2 深めの容器にいちごとAを入れ、ふたなしで、**回転皿**にのせ、**レンジ強**で**約10分**、さらに**レンジ弱**で**約10分**加熱する。途中2～3回アクをとる。



アドバイス
●いちごはヘタをとってから洗うと、水っぽくなり調理時間が多少長くかかります。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う

感電や、やけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火などの原因になります。

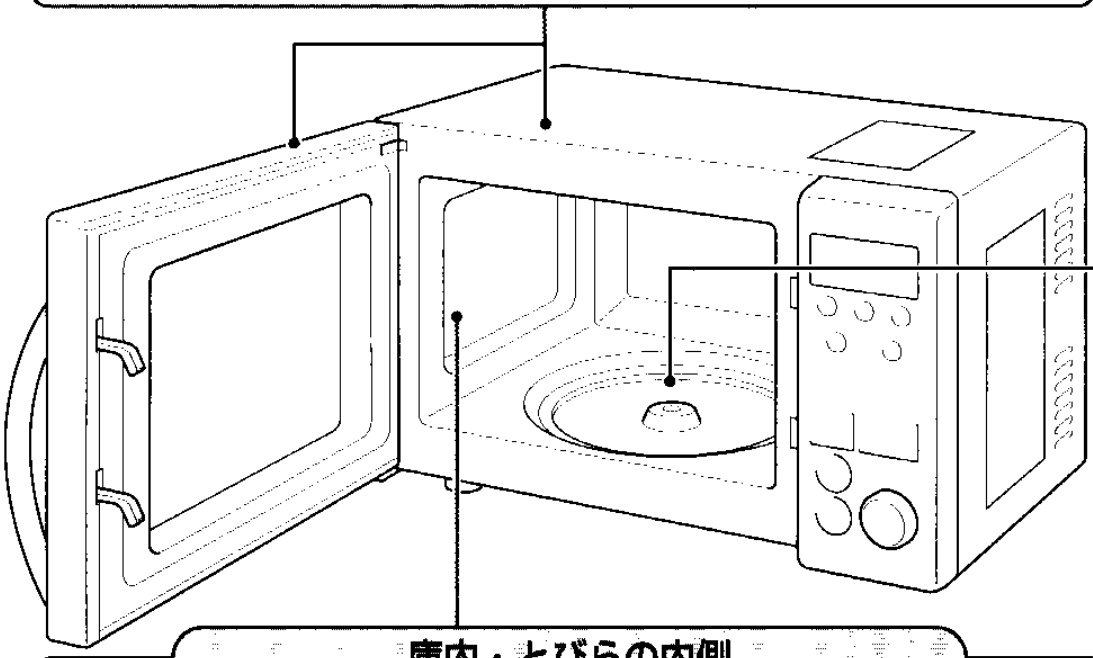
キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。

・ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い

- キャビネットやとびらには水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。



庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。

- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。
- 庫内底面は、必ず回転台をはずして拭きます。

お願い

- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になります。
- 回転軸部に、食品くずを落としたままにしないでください。
故障することがあります。

■長時間ご使用にならないとき

電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い

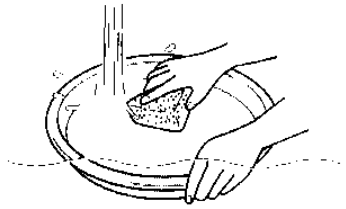
住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

禁　止

回転台・回転皿

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。汚れは洗い桶などの中で落とす。

- 回転皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。



お願い

- 回転台・回転皿は使用後、急冷しないでください。破損・変形する事があります。また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱い飛沫が飛びます。
- 回転皿は金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現　象	理　由（処　置）
回転皿が右に回転したり、左に回転したりする。	● 回転皿を駆動するモーターが左右どちらにも回転する性質を持っているためです。料理の出来上がりには影響ありません。
調理していないのに表示部やキャビネットの上があたたかい。	● 電源プラグを差し込んでいるときは、表示部が通電状態になっているためです。異常ではありません。
調理中、カチカチと音がする。	● 機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時や調理中にポコンという音や、チリチリという連続音がする。	● 電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理終了後まったく動かなくなった。	● 電子レンジの安全装置がはたらいたためです。〔据え付けるとき（6ページ）を確認し、約10分後位待ってください。正常に動作するようになります。それでも動かないときは修理を依頼してください。〕
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	● 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。 故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	● ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた（33ページ）を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ
■調理終了のときは→ピーッピーッピーッ
■調理終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現　象	点　検（処　置）
まったく動かない。	●停電ではありませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 ●途中でとびらを開閉しませんでしたか。
「メモリー」キーを押したあとに「START」キーを押しても調理が開始されない	●メモリーに調理内容が記憶されていないと「START」キーを押しても調理は開始されません。メモリーに調理内容を記憶させてください。 （20ページ参照）
「START」キーを押しても加熱されない。	●とびらがきちんと閉まっていますか。
レンジ強、レンジ弱の調理中にダイヤルを回しても、調理時間の増減ができない。	●ダイヤルを回す速さが遅すぎたり回す量が少ないと増減できません。少し速く1/4回転以上回してください。 ●ダイヤルを回し続けても1分しか増減できません。さらに増減する場合は、いったん回すのをやめて再度回してください。 ●設定できる時間は増やせる時間を含めてレンジ強で最大20分、レンジ弱で最大90分です。
料理のでき上がりが悪い。	●調理のしかたは正しいですか。 （ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。） ●食品の量は適当でしたか。 ●メニューを正しく選んで調理開始しましたか。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1「0」が表示中に「レンジ強」キーを押す
2 続いて「STOP/CREAR」キーを 2回押す
3 続けて「レンジ強」キーを 2回押す

全てのブザー音を消すとき

1「0」表示中に「レンジ弱」キーを押す
2 続いて「STOP/CREAR」キーを 2回押す
3 続けて「レンジ弱」キーを 2回押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

お知らせ

- 停電の後や電源プラグをコンセントから抜いた後は、ブザー音が出る状態になります。

引っ越しについて

- この電子レンジは電源周波数50Hz-60Hz共用です。
- 周波数（Hz：ヘルツ）の異なる地域へ引っ越してもそのままお使いになれます。
- 電源プラグをコンセントに差し込むと自動的に50Hz-60Hzが切換えられます。
- 必ずアースを取り付けてご使用ください。（6ページ参照）

仕様

電源		交流100V　50Hz-60Hz共用
定格消費電力		950W/1350W
高周波出力		500W・200W相当　出力切換
発振周波数		2450MHz
質量(重量)		11.5kg
寸法	外形	270(高さ)×460(幅)×332(奥行) mm
	庫内有効	192(高さ)×304(幅)×318(奥行) mm
	丸皿(ガラスセラミックス製)直径	272mm
	コードの長さ	1.4m
タイマー時限		レンジ強 20分/レンジ弱 90分

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この電子レンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日」の記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この電子レンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 電子レンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は

お買いあげの販売店にご相談ください。

ご転居されたり、ご贈答品などで販売店に修理のご相談ができないとき	新製品などの商品選び、お取り扱い・お手入れ方法などのご相談
東芝家電修理ご相談センター	**東芝家電ご相談センター**
フリーダイヤル 0120-1048-41	フリーダイヤル 0120-1048-86
	携帯電話・PHSからのご利用は 03-3426-1048
	FAXのご利用は 03-3425-2101（365日 8:00~20:00受付）

※電話受付：365日・24時間受付　※フリーダイヤルは、携帯電話・PHSなど一部の電話ではご利用になれません。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 32~33ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買いあげの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品　名	エレクトロラックス電子レンジ
形　名	EMC-M20Y
お買いあげ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	電話番号　訪問希望日
便利メモ	

■ご転居のときは

- この電子レンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

▶ **ご使用中止**

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買いあげの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）